

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ЧУВСТВО ГОЛОДА СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Бородин Н.А., Мещерякова И.П.¹, Бородина О.С.¹

*Лейпцигский университет, Штуденколлег Саксонии
¹ Харьковский национальный медицинский университет,
г. Харьков, Украина*

Ключевые слова: физическое развитие, голод, питание студентов.

Резюме: в данной работе представлены аналитические данные взаимосвязи показателей уровня физического развития студентов и тенденции нарастания/снижения их чувства голода, возникшее в течении учебного процесса.

Resume: this article represents the analytical data of the correlation of the physical development levels of the students to the dynamic of their hunger elevation / decrease during the learning process.

Актуальность. Голод - это смешанная эмоция, которая носит абсолютный характер и сменяется комплексом разнообразных отрицательных чувств, возникших в результате недостатка веществ в крови и потребности живого организма в приёме пищи [1, 2, 7].

В литературных данных встречаются единичные публикации о рекомендациях по питанию студентов в высших учебных заведениях, во время занятий [3, 4]. Современные исследователи позволяют ответить на многие вопросы пищевого поведения [3, 6], а также «каким же образом гормоны (лептин, грелин и др.) могут влиять на массу организма человека и регулировать пищевое поведение, управляя чувством голода?» [5]. Однако до сих пор остается не выясненным вопрос о влиянии уровня физического развития на чувство голода подростка, во время учебного процесса.

Цель: определить степень влияния уровня физического развития студентов на тенденции нарастания чувства голода в течении учебного процесса.

Задачи: оценить степень влияния уровня физического развития студентов в соответствии с полученными результатами и разработать тактику для практического применения.

Материал и методы. Материалом для анализа послужили результаты собственных наблюдений, проведенных в Штуденколлеге Саксонии, Лейпцигского университета, (Германия) и Харьковском национальном медицинском университете (Украина) в период 2018 - 2019 гг.

В исследовании принимали участие 44 студента (21 юноша и 23 девушки), в возрастной категории 17-19 лет. Исследуемые были разделены на 2 группы, учитывая уровень их физического развития: 1-я группа (n=22) - с избыточной массой тела, 2-я группа (n=22) - с дефицитом массы тела. Группу контроля составили 10 студентов - со средними показателями физического развития относительно массы тела. Для оценки физического развития использовали показатель индекса массы тела (ИМТ), который определяли по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{h^2}, \text{ где } m - \text{масса тела в (кг), } h - \text{рост в (м).}$$

Результаты и их обсуждение. В результате анализа наблюдений определили, что чувство голода через 60 мин после утреннего приёма пищи, чаще начинают испытывать студенты 1-й группы (15 (68,18%)), в сравнении со студентами 2-й группы (10 (45,5%)), тогда как в группе контроля таких учащихся было (5 (50,0%)), соответственно, ($p < 0,05$).

Чувство голода через 61-120 мин после начала учебного процесса, чаще начинают испытывать студенты 2-й группы (6 (27,3%)), в сравнении со студентами 1-й группы (5 (22,7%)), тогда как в группе контроля таких учащихся было (2 (20,0%)), соответственно, ($p < 0,05$). Анализ результатов наблюдения показал, что чувство голода у студентов учебных заведений через 121 мин и более, после утреннего приёма пищи, чаще начинают испытывать студенты 2-й группы (6 (27,3%)), в сравнении со студентами 1-й группы (2 (9,09%)), тогда как в группе контроля таких учащихся было (3 (30,0%)), соответственно, ($p < 0,05$).

Выводы: в результате собственных исследований, построенных на аналитических данных показателей уровня физического развития студентов и тенденции нарастания/снижение их чувства голода, возникшее в течении учебного процесса, был сделан вывод, что действительно существует взаимосвязь, а именно влияние уровня физического развития студентов на их чувство голода.

1. В минимальный период времени (через 60 мин), после утреннего приёма пищи, в 68,18% случаев юноши и девушки с избыточной массой тела начинают испытывать чувство голода, тогда как у их сверстников, с дефицитом массы тела аналогичный показатель выявлен в 45,5% случаев.

2. Студенты с дефицитом массы тела в 3 раза чаще, чем учащиеся с избыточной массой тела начинают испытывать чувство голода после начала учебного процесса через 121 мин и более (6 (27,3%) против 2 (9,09%), соответственно ($p < 0,05$)).

В результате полученных данных, были разработаны тактические мероприятия для практического применения в учебных заведениях, которые помогут скорректировать рациональное питание учащихся и студентов, с учетом показателей их уровня физического развития:

- контроль качества продуктов питания на уровне норм международного законодательства;

- предложение и распространение программ для студентов, с использованием стратегий, которые позволят, после напряженного студенческого дня, использовать время для приготовления качественной и здоровой пищи (рецепты о приготовлении пищи распространять в общежитиях и/или в торговых местах).

Подобные тактические мероприятия помогут избежать формирования метаболических нарушений и заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов учебных заведений.

Литература

1. Гирш Я. В., Юдицкая Т. А. Сравнительный анализ пищевого поведения детей различных возрастных групп //Бюллетень сибирской медицины. – 2018. – Т. 17. – №. 2.

2. Юматов Е. и др. (ред.). Психофизиология эмоций и эмоционального напряжения студентов. – Litres, 2018.

3. Хорошина Л. П. и др. Ближайшие последствия длительного голодания детей и подростков // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2018. – №. 3. – С. 48-56.

4. Толмашов Д. Е., Зотин В. В., Мельничук А. А. Рекомендованное питание во время занятий физической культурой в высшем учебном заведении до и после // Наука-2020. – 2019. – №. 6 (31).

5. Булавинцева О. А. и др. Лептин и грелин – гормоны, регулирующие пищевое поведение // Редакционная коллегия. – 2017. – С. 218. // Мисникова И. В., Ковалева Ю.А. Сон и нарушения метаболизма // РМЖ. – 2017. – Т. 25. – №. 22. – С. 1641-1645.

6. Мищенко Т. В. и др. Роль гормонов и типов пищевого поведения в развитии метаболического синдрома // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2010. – №. 7.

7. Фоминых И. Б., Алексеев Н. П. Об исчислении эмоций //гибридные и синергетические интеллектуальные системы. – 2018. – С. 123-132.

РЕПОЗИТОРИЙ